

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	祝日
10:00～11:00 コンビネーション Beat	10:00～11:00 コンビネーション Miho	10:00～11:00 ビギナーピラティス リハビリ対応 Yumi	ピラティス∞薬膳∞アロマ ※第1・3のみ Haruna	10:00～11:00 マットピラティス レベル3 Beat	10:00～11:00 コンビネーション Beat	10:00～11:00 リフォーマーピラティス レベルフリー	10:00～11:00 リフォーマーピラティス レベルフリー
11:15～12:15 マットピラティス レベル2 Beat	11:15～12:15 骨盤底筋エクササイズ Miho	11:15～12:15 リフォーマーピラティス レベル1 Yumi	11:15～12:15 マットピラティス レベル1 Miho	11:15～12:15 コンビネーション Beat		11:15～12:15 マットピラティス レベルフリー	11:15～12:15 マットピラティス レベルフリー
						レベルフリークラスは どなたでもご受講 いただけます。	レベルフリークラスは どなたでもご受講 いただけます。
					18時まで営業	14時まで営業 日曜日のインストラクター は週によって異なります。	18時まで営業
18:45～19:45 バランスボール ピラティス Hisatomi		19:30～20:30 リフォーマーピラティス レベル1 Junzo	18:30～19:30 リフォーマーピラティス レベル2 Beat	18:45～19:45 マットピラティス レベル1 Yuka			
20:00～21:00 コンビネーション Hisatomi	20:00～21:00 マットピラティス レベル1 Yuka		19:45～20:45 マットピラティス レベル2 Yamano				
21時まで営業							

《2ポイントのクラス》 マットピラティスを基本としたクラス(定員8名様、レッスン時間60分)

マットピラティス レベル1	マットを使った基本クラスです。ピラティスの呼吸法や姿勢を説明し、基礎となるエクササイズを行います。
マットピラティス レベル2	マットピラティスに少し慣れてきた方向けの中級クラスです。
マットピラティス レベル3	ピラティスの基本を習得した方におすすめの、上級者クラスです。身体をしっかり動かしたい、レベルアップしたい方に。
ビギナーピラティス (リハビリ対応)	マットを使ったビギナークラスです。保健師・看護師が担当します。怪我や体力に自信がない方も安心してご参加頂けます。※定員4名
バランスボールピラティス	バランスボールを使い筋肉をゆるめ身体バランスを整えるクラスです。初めての方でも、参加しやすいレッスンとなっています。
骨盤底筋エクササイズ	ツール(イス)・マットの上でボールを使い、骨盤底筋を整えながら強くするクラスです。産前産後の方から、尿漏れ、骨盤周りのゆるみが気になる方にとくにおすすめのクラスです。

《3ポイントのクラス》 マシンピラティスを基本としたクラス(定員6名様、レッスン時間60分)

コンビネーション	マット&マシンピラティスのクラスです。どちらも少しずつ楽しみたい方に。
リフォーマーピラティス レベル1	ピラティスリフォーマー(専用マシン)を使った基本クラスです。
リフォーマーピラティス レベル2	リフォーマーピラティスに少し慣れてきた方向けの中級クラスです。
ピラティス∞薬膳∞アロマ ※第1・3木曜のみ	ピラティス(良質な動き)∞食(薬膳、食養)∞休養(アロマ、瞑想) 第1木曜…つぼ、経絡をとらえて、ピラティスの要素の中に取り入れます。 第3木曜…季節、体調に合わせたアロマ(精油)を用いて、ピラティスとの相乗効果をはかります。